

Jean-Pierre Couwenbergh

# Chromothérapie et luminothérapie

Se soigner par  
les couleurs et la lumière

© Groupe Eyrolles, 2005,  
ISBN 2-7081-3555-4

**EYROLLES**



## Table des matières

<b>Avant-propos</b> .....	7
<b>Chapitre 1 : La couleur et la lumière au service du bien-être</b> .....	9
La recherche du bien-être .....	11
La couleur au quotidien .....	12
Petit ou grand ? .....	12
Dimension symbolique des couleurs .....	14
Les couleurs achromatiques .....	14
Les couleurs primaires .....	16
Les couleurs secondaires .....	18
Dimension psychologique des couleurs .....	20
Le rouge .....	21
Le jaune .....	22
Le bleu .....	22
Le vert .....	23
L'orange .....	23
Le violet .....	24
Le noir .....	24
Le blanc .....	25

# Chromothérapie et luminothérapie

Habiter la couleur .....	26
Un peu de vocabulaire .....	26
Le cercle chromatique .....	27
La recherche de l'harmonie .....	30
Combiner les couleurs de manière harmonieuse .....	32
Le mariage des couleurs dans l'habitation .....	35
Couleurs et situation géographique .....	36
Le Feng Shui et le rôle de la couleur .....	37
Les principes du Feng Shui .....	38
L'outil du Feng Shui : Le PAKUA (ou BAGUA) .....	43
Les différentes zones du PAKUA .....	44
Un espace Feng Shui en pratique .....	46
L'art de s'habiller en couleur .....	49
Le type Printemps .....	50
Le type Été .....	50
Le type Automne .....	51
Le type Hiver .....	51
La couleur et le maquillage .....	52
La vague du relooking .....	53
La lumière source de confort et de bien-être .....	53
Les types d'éclairages .....	54
La lumière pièce par pièce .....	56
L'art de bien s'éclairer .....	58
Durée de vie .....	59
Efficacité lumineuse .....	59

# Table des matières

Température et rendu des couleurs .....	60
L'indice de rendu de couleur .....	60
Les informations des lampes .....	60
La magie de la lumière objet .....	61
<b>Chapitre 2 : La santé par la lumière et la couleur : luminothérapie et chromothérapie .....</b>	<b>67</b>
Introduction .....	69
Lumière et santé .....	70
La lumière source de vie .....	70
La carence en lumière : la « mal-illumination » .....	71
Les remèdes naturels .....	73
Les rythmes de la vie .....	75
L'impact de la lumière sur les rythmes biologiques .....	77
La désynchronisation des rythmes biologiques .....	78
Le travail de nuit .....	78
Comment s'adapter au travail de nuit ? .....	79
Comment s'adapter au décalage horaire ? .....	81
Les dépressions saisonnières .....	82
Une question de lux et de mélatonine .....	83
La luminothérapie : un remède contre la dépression saisonnière .....	84
Mode d'emploi .....	84
Effets secondaires .....	87
Contre-indications .....	87
Autres applications .....	87

# Chromothérapie et lumninothérapie

Les types de lumière .....	89
Les produits disponibles .....	93
Les appareils pour le traitement médical à domicile .....	93
Les lampes de bureau à large spectre .....	93
Les plafonniers .....	94
Le casque de lumninothérapie .....	95
Les appareils pour le voyage (Jet-Lag) .....	96
Les lampes de réveil ou simulateurs d'aube .....	96
Lampes pour ordinateur .....	97
Couleur et santé .....	98
Introduction à la chromothérapie .....	98
Les origines de la chromothérapie .....	99
Égypte .....	99
Chine .....	99
Inde .....	100
Grèce .....	100
La chromothérapie et la médecine moderne .....	100
L'homme multidimensionnel .....	102
Les couleurs de l'aura .....	105
Les centres vitaux du corps ou « Chakras » .....	106
Propriétés thérapeutiques des couleurs .....	111
Le rouge .....	111
L'orange .....	112
Le jaune .....	112
Le vert .....	112

# Table des matières

Le bleu .....	113
L'indigo .....	113
Le violet .....	113
La chromothérapie en pratique .....	114
La projection de rayons colorés .....	114
La nourriture .....	117
L'eau et les bouteilles teintées .....	120
Les pierres précieuses .....	120
Les parfums de couleur .....	122
<b>Chapitre 3 : Comprendre la couleur et la lumière .....</b>	<b>125</b>
L'origine de la couleur .....	127
La couleur comme phénomène physique .....	129
Les ondes électromagnétiques .....	130
Composition spectrale de la lumière visible .....	133
Les sources de lumière .....	134
Température de couleur .....	135
Interaction de la lumière et de la matière .....	137
Couleur et optique géométrique .....	138
Réflexion .....	139
Réfraction .....	140
Diffusion .....	141
Absorption .....	141
Transmission .....	141
Diffraction .....	142

# Chromothérapie et luminothérapie

Dispersion .....	142
Quelques phénomènes de couleur .....	142
Couleur des objets .....	144
La couleur comme phénomène physiologique .....	145
L'œil comme récepteur visuel .....	146
La cornée .....	146
L'humeur aqueuse .....	147
L'iris .....	147
Le cristallin .....	147
Le corps vitré .....	147
La rétine .....	147
Structure de la rétine .....	148
Transfert de l'information de l'œil au cerveau .....	151
La couleur comme phénomène psychologique .....	152
La perception des couleurs .....	155
Synthèse des couleurs .....	156
La synthèse additive .....	156
La synthèse soustractive .....	157
De la lumière à l'éclairage .....	158
<b>Annexes .....</b>	<b>165</b>
Les bonnes adresses .....	167
Luminothérapie .....	167
Chromothérapie .....	169
Filtres de couleur .....	170

# Table des matières

Lampes d’harmonisation Couleurs ..... 170

Parfums de couleur ..... 170

Feng shui ..... 170

Luminaires ..... 171

Glossaire ..... 173

**Bibliographie ..... 179**

**Notes ..... 181**